



中川町

認知症ケアパス



「もしも」に備えるため
認知症を知ろう・向き合おう

認知症ケアパスとは？

「認知症ケアパス」とは、認知症の疑いから発症・進行とともに変化していく状況に応じて、どのような医療や介護などの支援を受ければいいのか大まかな目安を示したガイドブックです。

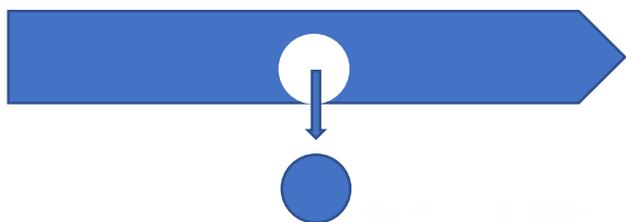
中川町で安心して暮らし続けることができるよう、認知症予防に向けたお役立ち情報を載せましたので、大いにご活用いただけると幸いです。



認知症とは？

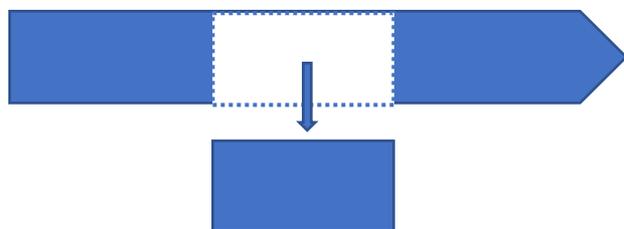
認知症とは、記憶力や判断力が低下し、生活する上で支障が少しずつ増えていく後天的な脳の病気です。
「加齢によるもの忘れ」と「認知症」の違いは以下のとおりです。

加齢によるもの忘れ



出来事の一部が抜け落ちます。体験したことは覚えていますので、きっかけ次第で思い出すことができます。

認知症によるもの忘れ



出来事全体が抜け落ちます。体験したことそのものを忘れてしまいますので、思い出すことができなくなります。

どんな症状が現れるの？

1 中核症状【認知機能障害】 進行と共に症状が増えます

- (1) 何度も同じ話をしたり、同じものを買ったりする
- (2) 時間や場所、人物が認識できない
- (3) 道具の使い方や手順が分からない
- (4) 身だしなみを整えられない
- (5) お金などの計算ができない

2 周辺症状【BPSD 行動・心理症状】 介護等により症状緩和可能

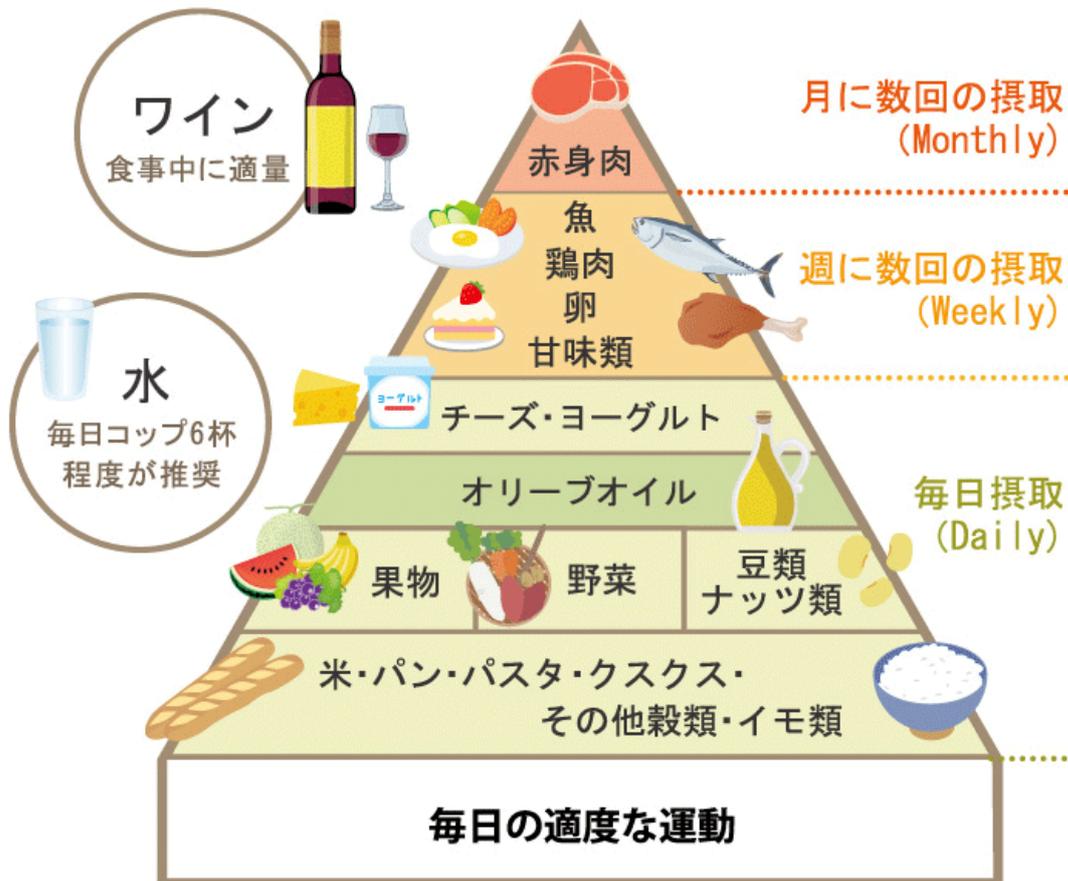
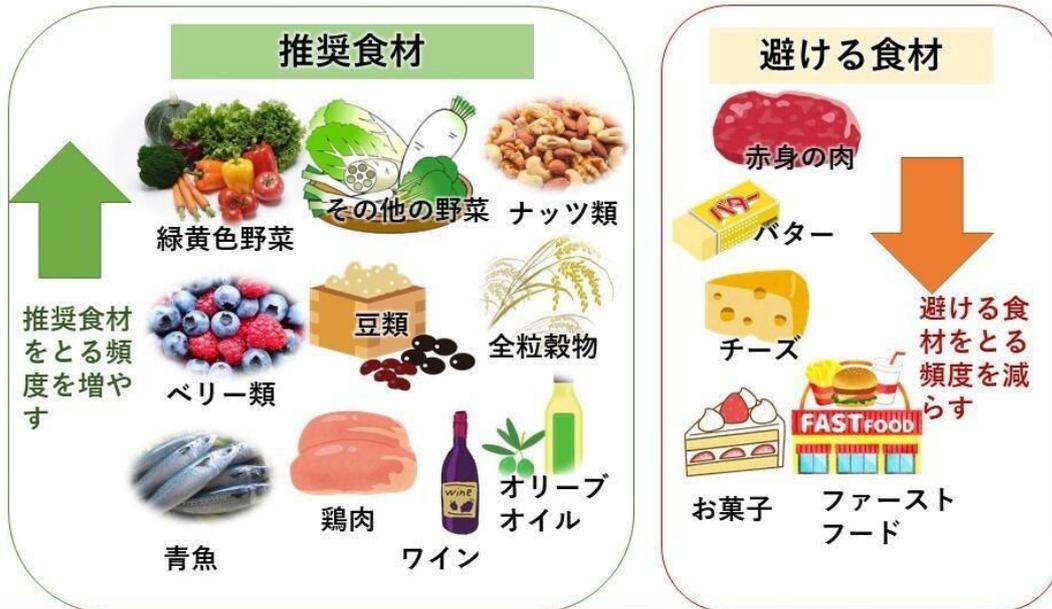
- (1) 無気力になり、外出しなくなる
- (2) 現実にはないものを見たという
- (3) 夕方にそわそわし、徘徊する
- (4) 夫(妻)を自分の父(母)と誤認する
- (5) お金や物が盗まれたと騒ぐ
- (6) 怒りっぽくなる、怒鳴る

バランスの良い食事が認知症を防ぐ！



GROWTH健康づくり協会

MIND食で、取り入れるべき10の食材、避けるべき5つの食材



中川町介護予防基本チェックリスト

この「介護予防のためのチェックリスト」は、あなたの生活機能が低下し、介護が必要になることを予防するために、中川町が行ないます。

No	質問項目	回答 (いずれかに○を お付け下さい)	
		0.はい	1.いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6ヵ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI=) (注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

(注) BMI(=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が18.5未満の場合に該当とする。

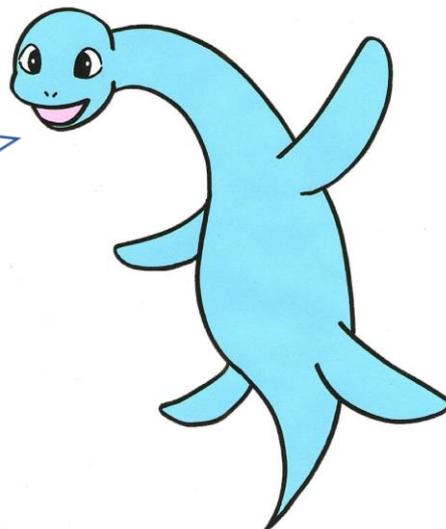
※ 6~10が3点以上、11・12がすべて該当、13~15が2点以上、1~20が10点以上のいずれかに該当する場合は、特定高齢者候補に選定されます。

リストの色は「特定の症状に対する状態チェック」、
点数は「一定の基準を超えると症状の傾向あり」を表してい
ます。
詳細は以下のとおりですので、じっくり確認してみてください。

- 1 日常生活に関連する動作 (No.1~5)
- 2 運動器の機能 (No.6~10)
3点以上で運動機能低下の可能性あり
- 3 栄養状態 (No.11~12)
2点で低栄養の可能性あり
- 4 口腔機能 (No.13~15)
2点以上で口腔機能低下の可能性あり
- 5 閉じこもり (No.16~17)
No.16 該当で、引きこもりの可能性あり
- 6 認知症 (No.18~20)
1点以上で認知機能低下の可能性あり
- 7 うつ (No.21~25)
2点以上でうつ傾向の可能性あり

上記に該当する方は、要支援・要介護状態となる可能性の
高い状態にあります。要支援・要介護状態が認められると、
介護予防事業を利用できる可能性があります。
お住まいの地域の地域包括支援センターに相談してみ
てください。

認知症は、
誰にでもなりえる病気。
正しい理解が大事だよ！



ひとりで悩まず、
早めに相談してください



仕事・役割を続けてみよう

生活機能の低下があるからといって、これまでの役割を離れてしまうことは、さらなる悪化のおそれがあります。まずはできることに目を向け、仕事や役割を続けてみましょう。

仕事・役割と硬い表現ですが、「とにかく色々な方と交流を深めて楽しむ」ことを第一に活動してみてください。

ボランティアサークル「つつじの会」

例年、講師を招いてボランティア研修・交流会を行っています。
また、ふれあい昼食会や環境整備等のボランティア活動をしています。

社会福祉協議会 ☎01656-7-2803

中川町老人クラブ連合会

例年、2泊3日の研修旅行があり、ゲートボール・パークゴルフ大会、名寄近隣市町村老人クラブ連合会主催にパークゴルフ大会等々、会員の健康増進も推進しています。

社会福祉協議会 ☎01656-7-2803

中川町高齢者就労センター

就労センターでは、経験豊かな会員が地域貢献し、自らの生きがいのため活動しています。住宅周辺の草取り・草刈り・除雪等をお引き受けしています。
概ね60歳以上と一緒に就労していただける方を募集中です。

社会福祉協議会 ☎01656-7-2803

ふれあい昼食会

町内在住の概ね65歳以上の方を対象とし、参加者同士のレクリエーション、講話・健康相談、ボランティアの調理による昼食会、参加者とボランティアの交流等を行います。

社会福祉協議会 ☎01656-7-2803

ぽんぴら塾

その年の4月から翌年の3月までで、月1回。5月に開講式、3月に修了式を行います。学習時間は、14時00分から16時00分の2時間です。町内在住の概ね65歳以上の男女20名以上を募集しています。

中川町教育委員会 ☎01656-7-2877

陶芸サークル

毎週土曜日、生涯学習センターちやいむ3階陶芸室にて活動しています
(平日は不定期に活動しています)
参加料金は無料となります(粘土は各自持参願います)

中川町教育委員会 ☎01656-7-2877
代表 古田様 ☎01656-7-2661

いきいき教室

不定期で都度開催しています。一生を通して健康で、自分らしくいきいきと暮らすためのちょいワザをご紹介します。
介護予防に関する講座や軽体操、脳トレ、ミニ調理実習などを行います。
どなたでも参加できます。

幸福推進室 ☎01656-7-2813

貯筋体操

何歳になっても健康的に活動できることを目指し、誰でもできる筋肉トレーニングを行います。どなたでも参加できます。
町内在住の概ね65歳以上の方向けの内容となっています。

幸福推進室 ☎01656-7-2813

地域包括支援センターに

ご相談ください！

総合相談・支援

介護や生活など、心配なことがありましたらまずは地域包括センターにご相談ください。

- ひとり暮らし、高齢者夫婦の親が心配
- 各種サービスや制度の紹介
- 認知症について知りたい



介護や健康のこと

介護が必要な状態にならないよう「介護予防」のお手伝いをします。

- 介護保険の申請をしたい
- 今の健康を維持したい
- 介護予防ケアプランを作成したい



高齢者の権利を守ります

高齢者のみなさまが、地域で安心して暮らせるよう尽力します。

- お金の管理に自信がなくなってきた
- 成年後見制度を利用したい
- 虐待にあっている、虐待をしてしまった



暮らしやすい地域のために

より暮らしやすい地域となるよう、医療機関や民生委員などの関係機関と連携します。

- 地域ケア会議の開催
- 関係機関の連携を支援



地域包括支援センターに関する問い合わせ
中川町地域包括支援センター TEL:7-2813 FAX:7-2160

相談窓口

- ・中川町地域包括支援センター

(まずはこちらに相談してみてください)

☎01656-7-2813

8時30分～17時15分(平日)

☎090-5987-5038(役場窓口時間外)

- ・名寄市立総合病院(もの忘れ外来)

☎01654-3-3101(代表)

☎01654-3-0489(予約センター直通)

13時30分～17時00分

(平日のみ、予約センターにて対応致します)

- ・医療法人社団圭泉会 旭川圭泉会病院

☎0166-36-1559(代表)

☎0166-36-7784(医療相談室直通)

10時00分～12時00分、13時00分～15時00分

(平日のみ、医療相談室にて相談可能です)

- ・医療法人社団志恩会 相川記念病院

☎0166-51-3421(医療相談室内線:108・109)

9時30分～16時30分(平日)

9時30分～11時30分(土)

- ・若年性認知症コールセンター

☎0800-100-2707

10時00分～15時00分(日曜・祝日・年末年始除く)

- ・認知症の人と家族の会

☎0120-294-456

10時00分～15時00分(平日 ※祝日除きます)



まずはウォーキングを試してみてください。

1日の目安として、中川町を1週（7480歩）すると丁度良いです。

中川町 認知症ケアパス

令和6年3月

編集・発行 中川町役場 住民課幸福推進室
 〒098-2892
 北海道中川郡中川町字中川337番地
 TEL：01656-7-2813
 FAX：01656-7-2160
 H P：http://www.town.nakagawa.hokkaido.jp